

Ja zu sich sagen – Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung

Was halten Sie eigentlich von sich selbst? Sehen Sie sich als liebenswert, attraktiv, erfolgreich, von Ihren Mitmenschen geschätzt oder ist Ihr Selbstbild weniger positiv? Das Bild, das wir von uns haben, entspricht selten objektiven Kriterien, sondern basiert auf einer höchst subjektiven Einschätzung: dem Selbstwertgefühl.

Zwischen übertriebenem Selbstbewusstsein (dem Selbstwertgefühl, das sich nach außen hin präsentiert) und schmerzhaften Selbstzweifeln, etwa „nicht clever genug“, „zu dick“ oder gar „wertlos“ zu sein, existiert ein weites Feld. Nicht selten pendeln Menschen zwischen den Extremen Selbstüberschätzung und -abwertung hin und her.

Doch wer kein stabiles, realistisches Gefühl für die eigene Identität, Kompetenz und Wertigkeit entwickelt hat, wer seinen Selbstwert an externen Faktoren misst, sich von der Beurteilung anderer abhängig macht, hat es schwer.



FOTO: FIZKES/ISTOCK

Selbstwert und Lebenszufriedenheit

Ein starkes, positives Selbstwertgefühl gilt als Garant für Lebenszufriedenheit, Gesundheit und Erfolg. Die gute Meinung von sich, die Menschen mit einem starken Selbst auszeichnet, wird in der Regel von ihrer Umwelt geteilt, lässt sie eher Risiken eingehen und Misserfolge besser wegstecken. Sie sind im Innern ihres Wesens überzeugt, ein „Grundrecht“ auf ein erfülltes Leben zu haben und richten ihre Ziele und Handlungen darauf aus.

Menschen mit einem schwachen, instabilen Selbstwertgefühl trauen sich dagegen wenig zu, fürchten sich vor Ablehnung und verbauen sich damit so manche vielversprechende Lebenschance. Es fällt ihnen schwer, ihre Interessen durchzusetzen und sie finden sich mit unbefriedigenden, zum Teil krank machenden Lebensumständen eher ab unter der Annahme, sie „hätten es nicht besser verdient“ oder „könnten nichts dagegen tun“. Dass eine solche Haltung der Gesundheit nicht zuträglich ist, liegt auf der Hand: Viele psychische Probleme gründen sich auf einem schwachen Selbstwert und mangelnder Selbstwertschätzung.

Sich wertschätzen

Genetische Faktoren und belastende Erziehungserfahrungen in den ersten Lebensjahren werden hauptsächlich für ein niedriges Selbst-

wertgefühl verantwortlich gemacht. Machtlos sind wir jedoch keineswegs, denn obwohl der Grundstein für einen starken Selbstwert in der Kindheit gelegt wird, kann man ihn mit einer achtsamen, liebevollen Beziehung zu sich selbst ein ganzes Leben lang stärken und verbessern. Sich bedingungslos so zu akzeptieren, wie man ist, sich seine Schwächen, Fehler, Unzulänglichkeiten und Defizite zuzugestehen und zu verzeihen, ist immer der Ausgangspunkt dafür.

Jeder Mensch hat viele liebenswerte Seiten und Fähigkeiten, Talente, Eigenschaften und Verhaltensweisen, die ihn wertvoll und einzigartig machen. Wertschätzung für sich selbst heißt, sich dessen bewusst zu sein. Treten Sie für das ein, was Sie für gut und richtig halten, leben Sie nach Ihren eigenen Maßstäben und lassen Sie nicht zu, dass man Sie dafür herabsetzt oder respektlos behandelt.

Sich nicht vergleichen

Es wird immer Menschen geben, die etwas besser können oder mehr haben als Sie, die hübscher, erfolgreicher, intelligenter, witziger usw. sind. Sich mit ihnen zu vergleichen ist jedoch Gift für den Selbstwert. Es führt zu nichts außer zu Neid, Unzufriedenheit und geringer Selbstachtung. Wir können nicht so sein oder werden wie andere, wir können aber unser eigenes Potential entfalten indem wir unseren individuellen Selbst-Wert erkennen und stärken.

BLSV
BAYERISCHER LANDES-SPORTVERBAND e.V.

VereinsService

Tel. 0 89/1 57 02-400 · Fax 0 89/1 57 02-341 · E-Mail: service@blsv.de
www.blsv.de/blsv/vereinservice.html



Kontaktadresse:

BKK Landesverband Bayern
Ursula Martin-Hollay
martin-hollay@bkk-lv-bayern.de
www.bkk-bayern.de